



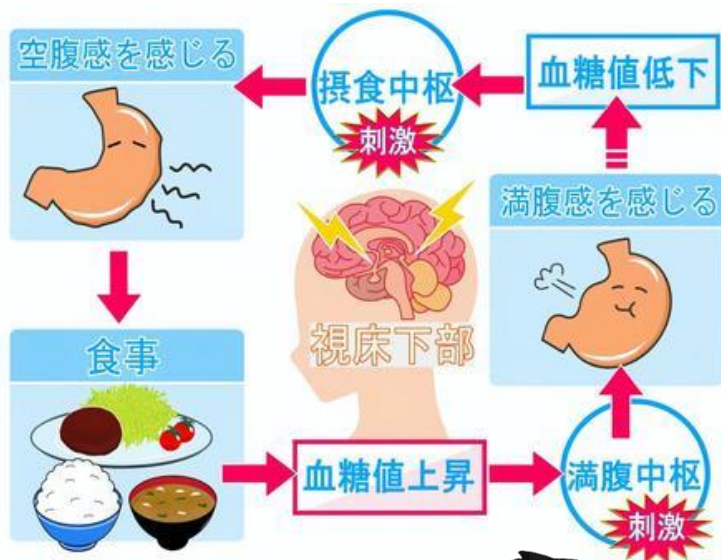
食事の食べ方をチェック～糖尿病教室シリーズ～

食事をするとき、皆さんはどういうことに気を付けていますか？何も気にせずに食べている方も多いのではないのでしょうか。

食事は同じ内容でも、食べ方の違いで健康への影響が違ってきます。食事の内容を変える前に、ご自身の食べ方をまずは意識してみましょう。

早食いは太る原因！

自分の食べる速さは、周りの人と比べて速いでしょうか、ゆっくりでしょうか。満腹感を得ると誰でも食べることを終えようとしてしまいます。速く食べると胃の中がすぐに食べたものでいっぱいになり、すぐお腹がいっぱいになって満腹感を得られるかといえ、そうではありません。



食べ物を食べて血糖値が上昇し、脳内の満腹中枢が感知して満腹感を得られます。感知するまでには15～20分かかるといわれています。早食いの人は満腹だと脳が感知する前に必要以上の量の食べ物を口に入れてしまうため、結果として食べる量が多くなり、太る原因となっています。一方で、よく噛んで食べると食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られています。





早食いしないための工夫

- ① 食事の時間に余裕を持つ
- ② 歯ごたえのある食材を選ぶ
- ③ 食材は大きく、厚めに切る
- ④ 小皿で品数を多くする
- ⑤ スプーンよりは箸を使う
- ⑥ 一口の量を減らす
- ⑦ 口に入れるたびに、器や箸を置く
- ⑧ 噛む回数を5回増やす
- ⑨ 口の中にあるものを飲み込んでから次を入れる
- ⑩ 汁物や飲み物と一緒に飲み込まない

早食いの人ほど食物繊維の摂取量が少ないという調査結果もあります。穀物や野菜、果物などに含まれている食物繊維が多いと、歯ごたえが増してすぐのみ込めなくなり、必然的にゆっくり食べるようになるということです。

食べる順番を変えてみる

「食べる順番ダイエット」という言葉を聞いたことがある方はいらっしゃると思います。

具体的には、食事開始後、少なくとも5分間は、食物繊維を含む食品（野菜や海藻、きのこ料理）、たんぱく質、脂質を含む食品（肉や魚料理など）を食べた後、炭水化物を含む食品（主食、いも類、でんぷん類）をおかずと一緒に食べるようにします。炭水化物の前に、食物繊維を含む食品やたんぱく質や脂質を含む食品をとると、消化管からの糖の吸収を抑えたり、消化管ホルモンの分泌により胃の動きがゆるやかになったりすることで、食後高血糖を防ぎ、減量効果が見られます。食事内容を難しく考える前に、まずは、時間をかけることと、食べる順番を変えてみることから始めてみましょう。

野菜・きのこ・海藻・こんにゃく

まずは食物繊維が豊富なおかず

肉や魚・卵・大豆豆腐などの大豆製品

次にたんぱく質が豊富なおかず

**ご飯・パン・麺類
南瓜・芋・大豆以外の
豆類・果物**

5分

たった、炭水化物スタート
あとは、一緒に食べましょう

おひさまレシピ



今月の食材

にんじん

【旬の時期・特徴】

一般的に、にんじんは10～12月ごろが旬ですが、初春に収穫される種類もあり、春にんじんといえます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春にんじんは、通常のにんじんよりも甘くて軟らかく、みずみずしいのが特徴です。β-カロテンの含有量がとても豊富です。また、ビタミンC、カリウム、食物繊維などがバランス良く含まれています。

【保存方法】

通常のにんじんよりも水分を多く含んでいるため、あまり日持ちしませんので購入後はなるべく早く食べましょう。湿気に弱いためキッチンペーパーなどで表面についた水気を取り、新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉付きのものは根元から葉をカットし、別々に保存するとよいでしょう。

【選び方のポイント】

表面に傷やひび割れがなく、なるべくオレンジ色が濃い物を選びましょう。



今月の食材レシピ

鶏肉の人参おろし煮



1人分： エネルギー 296 kcal
蛋白質 22.9 g
食塩相当量 2.3 g

【材料：2人分】

鶏モモ肉	240g
塩	少々
胡椒	少々
油	適量
シメジ	80g
エノキ	80g

【調味料A】

・にんじん1/2本	100g
・醤油大さじ1強	20g
・めんつゆ<三倍濃縮>小さじ1	
・砂糖	小さじ1/3
・水	1/2カップ
葉ネギ	1本

【作り方】 《調理時間：20分》

- (1)鶏モモ肉は一口大に切り、塩・胡椒で下味をつける。
- (2)フライパンに油を入れ中火にかけ、鶏肉を両面焼き目がつく程度に軽く火を通す。
- (3)シメジは小房に分け、エノキは半分に切る。(2)にシメジ、エノキを加えて、さっと火を通す
- (4)にんじんは皮をむいてすりおろし、(またはフードプロセッサーで細かくする。)調味料と合わせる。
- (5)キノコに火が通ったら、【調味料A】を混ぜ合わせたものを加えて、水分が少なくなるまで煮る。最後に葉ネギを小口切りにしてちらす。

β-カロテンは油脂に溶ける性質を持つビタミンです。油を使った調理法はβ-カロテンの吸収率をアップさせます。



